Un entretien avec Jean-Michel Gurret, formateur en EFT

"Devenir son propre thérapeute avec un nouvel outil d'autoguérison"

L'EFT, une technique de libération émotionnelle

Ce sigle américain "Emotional Freedom Techniques", en français "technique de libération émotionnelle", est une nouvelle méthode de psychologie énergétique. Elle permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives tout en optimisant l'état physiologique du corps. Son fondateur, Gary Craig, a partagé gracieusement cet outil dans le monde entier et de façon accessible à tous.

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une technique de libération émotionnelle.

Elle fait partie de la famille des thérapies énergétiques qui consistent à rééquilibrer les flux énergétiques circulant le long des méridiens. Cet équilibre est nécessaire au maintien d'un bon état physique et émotionnel de l'organisme.

Quelle est son origine ?

L'EFT puise ses racines dans la médecine orientale car elle utilise des points d'acupuncture qu'elle va stimuler. Elle s'inspire également de la kinésiologie, de la PNL et de la thérapie du champ mental. L'EFT appartient à la nouvelle vague des thérapies dites "énergétiques" qui se développent de manière exponentielle aux Etats-Unis et au Canada. Elles arrivent en Europe depuis une dizaine d'années.

Comment fonctionne-t-elle ?

Cette méthode consiste à tapoter avec ses doigts des points situés sur des méridiens d'acupuncture tout en énonçant tout haut ce qui nous dérange. Elle combine des stratégies cognitives avec la stimulation de points d'acupuncture spécifiques connus pour agir sur le système électrochimique du cerveau. En tapotant ces points d'acupuncture du bout des doigts, on opère des changements dans le fondement neurochimique des pensées, des souvenirs, des émotions et des comportements.

On expose la personne à sa problématique. On lui demande quel est son problème et on l'écoute en parler. Le fait d'en parler va activer ses émotions et, à ce moment-là, on va stimuler les points. La stimulation de ces points d'acupuncture a une action au niveau du corps et du cerveau. L'EFT permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps.

Quels sont les moyens d'action ?

C'est la combinaison de l'évocation du problème, de l'activation émotionnelle et du stimuli. C'est presque deux choses antagonistes : "J'appuie sur l'accélérateur et en même temps à fond sur le frein. Il y a un moment où le moteur cale." Je déprogramme ainsi une réponse conditionnée dans mon cerveau émotionnel qui rejouait invariablement la même séquence, comme avec un enregistrement. L'EFT permet de "récrire" un nouveau comportement de manière rapide, comme l'explique Bruce Lipton, qui compare l'inconscient à un magnétophone.

Nous avons intégré des croyances, des souvenirs et des raisonnements, un langage émotionnel et des comportements dès notre plus jeune âge et nous expérimentons encore et encore le même "bagage" tout au long de notre vie. Avec l'EFT, on peut "récrire la bande" très vite et ainsi changer une croyance ou un comportement.

Comment expliquer son efficacité ?

En fait, les stimulations des points méridiens aident le corps à se guérir lui-même.

C'est la stimulation des points d'acupuncture par les tapotements qui accélère le retraitement de l'information. Le fait de stimuler ces points désengage le système sympathique qui est mis en route au moment où il y a un événement stressant. Si j'ai un stimuli extérieur comme, par exemple, le fait de voir de l'eau qui me reconnecte avec quelque chose de mon passé que j'ai en mémoire ou pas, cela active de l'émotion ou de la peur. Quand je vais stimuler les points d'acupuncture c'est comme si j'envoyais un message à mon cerveau signalant qu'il n'y a pas de danger. Petit à petit le calme s'installe. Si on mesure l'activité du système sympathique (accélérateur), on s'aperçoit que ça se calme et qu'on active le parasympathique (le frein). Je lève le pied de l'accélérateur et j'appuie sur le frein. La personne souffle, respire, baille : on peut voir tout de suite un grand changement.

Pourquoi lors d'une séquence, on insiste sur le négatif ?

On répète le négatif pour activer l'émotion et ainsi pouvoir la libérer.

Prenons l'exemple d'une personne en consultation chez le thérapeute et s'exprimant ainsi : "Je n'ai pas confiance en moi, je suis vraiment nulle, j'ai accumulé les échecs dans ma vie." Sa croyance de base est : "Je suis nulle, je ne vaux rien, je n'ai pas de valeur." Ce sont des éléments très négatifs. Si elle pense cela aujourd'hui, c'est qu'il s'est passé un certain nombre de choses dans sa vie qui ont ancré ces croyances. Le thérapeute va lui demander ce qui pourrait l'amener à penser ainsi. Elle va donner des exemples dans le présent, puis nous allons chercher dans la première période d'enregistrement se situant entre 0 à 6 ans.

Nos croyances déterminent nos raisonnements. De là découlent les émotions que nous ressentons qui, elles-mêmes, précèdent nos comportements. Donc, si je crois être nul, mes comportements vont être alignés sur mes croyances et avoir des résultats qui viendront encore renforcer mes croyances. Nous sommes partis pour tourner en boucle indéfiniment.

Quelle est la spécificité de l'EFT ?

Sa spécificité est d'être une technique simple, rapide et efficace. Elle s'apprend facilement, rapidement et gratuitement. Vous téléchargez la fiche sur le site, vous mémorisez les 14 points.

C'est d'une simplicité étonnante. Les enfants apprennent cela très vite. J'ai eu l'occasion de travailler avec des enfants en Haïti et malgré la barrière de la langue, ça fonctionnait très bien. C'est une méthode que chacun peut utiliser de façon autonome, elle permet de devenir son propre thérapeute.

Existe-t-il des contre-indications ?

Quand on travaille sur soi, il n'y a pas de contre-indications. On ne peut pas tout traiter car il existe des limites, des fonctions de protection du cerveau qui empêchent de se reconnecter avec certains souvenirs qui sont trop difficiles.

L'EFT est-elle connue ?

C'est une technique peu connue mais qui commence à se développer. Il est difficile en France d'introduire de nouvelles techniques, qui plus est une thérapie qu'on appelle aussi psychologie énergétique. La France est le bastion de la psychanalyse. Cependant, j'ai formé des psychanalystes à l'EFT. Ils s'en servent de manière analytique avec beaucoup de plaisir car ils peuvent travailler sur une durée réduite de manière plus efficace et avec plus de personnes.

Pourquoi les psychanalystes utilisent-ils l'EFT ?

Le principe de l'analyse est de laisser le patient faire des libres associations. Mais parfois la personne rabâche, les séances se répètent sans progresser. Le fait de faire du "taping", de stimuler des points d'acupuncture, désengage le système sympathique, calme le stress et permet à la personne d'accéder plus facilement à ses idées et à ses connaissances.

En fait, le cerveau, en état de stress, se vide d'une partie de son sang. Cela peut aller même jusqu'à 70 %. A ce stade, la personne n'a plus accès au cortex préfrontal. Elle ne peut plus faire de lien. Si la personne est calme et détendue, son rythme respiratoire change et elle fait plus facilement certains liens. Elle gagne du temps sur la phase de libre association. Les souvenirs douloureux qui peuvent émerger vont pouvoir être traités en EFT en appliquant la technique de base. L'apport de l'EFT permet de raccourcir le temps dédié à la libre association.

Quels sont ses obstacles et ses limites ?

L'EFT n'est pas la panacée. C'est un excellent outil, mais un outil avec ses limites.

Il y a des cas où l'EFT ne fonctionne pas. De plus, le fait que cette méthode ne soit pas remboursée par la Sécurité sociale peut limiter le nombre de séances. Certaines personnes viennent tester l'EFT sur une ou deux séances, mais d'autres ont besoin de 10 ou 15 séances.

Pour quelles personnes l'EFT est-elle déconseillée ?

Il y a des personnes avec lesquelles il ne faut surtout pas faire d'EFT, dans un premier temps, car elles ont été tellement malmenées qu'elles sont dévastées. Ces personnes n'ont pas de ressources intérieures. Si on leur demande de penser à un moment pendant lequel elles ont été bien dans leur vie, elles n'en trouvent pas. Penser à quelque chose de positif leur est impossible. Cette technique bien que simple est beaucoup trop violente, trop douloureuse, car on insiste sur le négatif. On ne peut pas répéter d'entrée de jeu des événements ou des émotions négatives qui ont été traumatisantes. Il existe des techniques douces en EFT qui permettent de s'approcher petit à petit du problème. Parfois on fait une belle première séance et, à la deuxième, il faut tout refaire car la personne n'avait pas assez de ressources. Le travail du thérapeute va être d'installer ces ressources et de les consolider.

L'EFT est-elle utilisée par le corps médical ?

L'EFT est utilisée dans plusieurs institutions médicales en France : hôpitaux ou cliniques lors de consultations en gériatrie, dans des centres antidouleur avec des groupes de patients souffrant de douleurs chroniques. De nombreux d'établissements l'utilisent. De plus en plus de professionnels de la santé se forment pour s'en servir au sein de leur structure, en psychiatrie notamment.

Quelle est la durée d'une séance avec un thérapeute et son prix ?

Elle est d'environ une heure et coûte entre 70 et 100 euros.

Pour trouver un praticien, vous pouvez aller sur le site <www.ifpec.org>

La méthode évolue-t-elle ?

Le technique de base a été mise au point par le fondateur Cary Craig dans les années 1990.

Pour qu'une technique soit acceptée par le monde médical, il est nécessaire que cette méthode soit figée et qu'il existe un manuel constitutif. Ce qui est le cas aujourd'hui, avec la deuxième édition qui vient de sortir du *Manuel d'EFT* de Gary Craig, aux éditions Dangles. Si l'EFT évolue, cela signifie que toutes les études qui ont été faites ne vaudront plus rien et au bout d'un moment ce sera une autre technique. J'utilise la technique de base qui

Gary Craig, créateur de l'EFT, dans les années 1990

L'EFT prend sa source dans la TFT (Thought Field Therapy ou thérapie du champ mental), une technique découverte par le Dr Roger Callahan, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute, qui s'est spécialisé dans le domaine des phobies. Dans les années 1980, il étudie les méridiens chinois et découvre les effets du tapotement des méridiens sur les émotions. Par la suite, Gary Craig, le créateur de l'EFT, suit la formation de Callahan et applique cette méthode à ses patients. Au fil des années, il la simplifie en réduisant le nombre de points méridiens à tapoter et invente ce qui deviendra la séquence de base, nécessaire et suffisante pour traiter. Ainsi la technique de libération émotionnelle est née dans le courant des années 1990.

La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps

"Lorsque notre énergie circule normalement, sans obstruction, nous nous sentons bien à tous les niveaux. Lorsque notre énergie se trouve bloquée ou stagne dans un ou plusieurs méridiens de notre corps, ou lorsqu'elle est perturbée, des émotions négatives ou nuisibles ainsi que toutes sortes de symptômes physiques peuvent alors se développer. Cette idée est au cœur de la médecine orientale depuis des milliers d'années." Gary Craig.

La Santé émotionnelle

"La qualité de vie d'une personne est directement liée à sa santé émotionnelle. La santé émotionnelle est le fondement même de la confiance en soi et la confiance en soi est le tremplin de toute réalisation dans tous les domaines de la vie." Gary Craig.

fonctionne très bien. Maintenant, sur Internet on peut trouver différentes façons de faire.

Est-ce que le client a besoin de participer ?

En séance avec un thérapeute, on travaille les choses les plus lourdes car la personne se sent accompagnée, en sécurité. L'importance du lien thérapeutique est très forte. A la fin de la séance, la personne aura enlevé un ou deux gros cailloux de son sac à dos. Entre les séances, elle va pouvoir continuer à nettoyer des choses qui sont remontées. Par exemple, le lendemain elle va se retrouver dans une situation qui va réveiller un évènement de son passé. Comme on l'aura travaillé ensemble, ça va être beaucoup plus à vif. Il est nécessaire qu'elle travaille tout de suite sur elle en prenant cinq minutes pour faire une ronde. Elle fait du taping jusqu'à ce que le stress se calme. Ainsi, elle va encore enlever une couche.

L'utilisez-vous sur vous-même ?

Sur moi-même, j'en use et en abuse, car la particularité de cette technique est que, lorsque je travaille avec une personne, donc que je tapote, cela agit également sur moi. D'ailleurs, le soir après une journée d'accompagnement en EFT, je suis en pleine forme alors que d'autres techniques thérapeutiques peuvent me "vider".

L'utilisez-vous sur votre famille ?

Ma fille l'utilise sur des petits bobos et pour étudier. Le fait de se calmer, d'apprendre à se détendre facilite les apprentissages. J'ai essayé sur certaines personnes de ma famille mais je ne fais pas de prosélytisme. Nul n'est prophète en son pays. Une personne qui vient en cabinet a fait toute une démarche. Il paie, c'est cher et ce n'est pas remboursé. Souvent, ce patient a déjà essayé plusieurs thérapies qui prouvent son engagement dans sa volonté de changer et donc a beaucoup plus de chances de succès. N'oublions pas que c'est la personne qui change avec l'aide de son thérapeute, et non pas son thérapeute qui la fait changer. La nuance est de taille.

Quelles sont les clés d'une bonne santé ?

Une des clés de la santé est la capacité à gérer son stress, à le réduire, à s'en débarrasser. Toutes les études le confirment. Une autre est d'agir sur soi. Nous sommes tellement conditionnés à ce que l'acte de guérison vienne de l'extérieur, par les médicaments ou d'une personne qui va nous dire ce qu'on a et ce qu'on doit faire. Nous avons été élevés ainsi, parfois ça peut être utile car, comme disait David Servan Schreiber : "Il n'y a pas d'opposition entre la médecine occidentale et orientale." Il est nécessaire aussi de passer du curatif au préventif en prenant en compte l'alimentation, la réduction du stress et les techniques énergétiques.

Propos recueillis par Céline ANDRILLON

Pour en savoir plus :
Les sites Web : <www.ifpec.org> <www. eftunivers.fr>
<www.eftunivers.com>
A lire
Le Manuel d'EFT, Gary Craig, Dangles éditions.
L'EFT pour les nuls, Helena Fone et Jean-Michel Gurret, First Editions.
L'EFT, Emotional Freedom Technic : mode d'emploi, Dr Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet, Jouvence éditions.